

## Peningkatan Pengetahuan dan Kualitas Hidup Wanita Usia Subur di Desa Madurejo Kecamatan Prambanan Sleman Yogyakarta

Amri Wulandari\*, Berlina Putrianti, Murti Krismiyati

Politeknik Kesehatan Karya Husada Yogyakarta

\*Correspondent Author: amie.wuland@gmail.com

### ABSTRAK

Kualitas hidup merupakan suatu konsep multidimensional yang luas meliputi domain fungsi sehari-hari dan pengalaman subjektif, seperti fungsi fisik, sensasi somatik, pemahaman terhadap kesehatan, fungsi sosial dan peran, serta kesejahteraan-kesejahteraan subjektif. Faktor eksternal yang memengaruhi kualitas hidup ibu nifas yaitu dukungan sosial budaya, lingkungan kerja, dan dukungan tenaga kesehatan berupa pelayanan untuk ibu nifas yang bermutu, sedangkan faktor internal yang memengaruhi kualitas hidup ibu nifas sendiri berupa faktor demografi, cara persalinan, dan keinginan/pilihan untuk menyusui anaknya. *World Health Organization* (WHO) (2018) merekomendasikan untuk menyusui anak sejak 1 jam pertama kelahiran atau biasa disebut inisiasi menyusui dini dan bayi harus mendapatkan ASI eksklusif setidaknya 6 bulan pertama. Data Riskesdas Indonesia (2018) melaporkan sebesar 58,2% ibu yang melakukan IMD dan 41% yang melanjutkan menyusui sampai kurang dari 6 bulan. Cakupan ASI eksklusif tahun 2019 di Puskesmas Prambanan 81,4%, hal ini masih di bawah rata-rata kabupaten Sleman sebesar 82,25 % dan belum mencapai target renstra yaitu 84%. Tujuan Meningkatkan Pengetahuan Dan Kualitas Hidup Wanita Usia Subur, metode ceramah, demonstrasi. Ibu menyusui yang mengikuti kegiatan sejumlah 35 peserta. Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan dan demonstrasi didapatkan hasil bahwa peserta memahami Teknik menyusui yang benar, melakukan deteksi dini masalah menyusui dan dapat melakukan asuhan komplementer dengan kompres kobis pada payudara bengkak.

**Kata Kunci :** *Pengetahuan, Kualitas hidup, Wanita usia subur*

Received: February 10, 2022

Revised: March 30, 2022

Accepted: March 31, 2022



This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

### PENDAHULUAN

Kualitas hidup merupakan suatu konsep multidimensional yang luas meliputi domain fungsi sehari-hari dan pengalaman subjektif, seperti fungsi fisik, sensasi somatik, pemahaman terhadap kesehatan, fungsi sosial dan peran, serta kesejahteraan-kesejahteraan subjektif. Kualitas hidup atau dikenal dengan *Quality of Life* (QoL) adalah konsep yang multidimensi dan dinamis yang memengaruhi kinerja individu secara fisik, psikologis, sosial, dan spiritual dalam aspek kehidupan (Rezaeietal, 2016). Faktor eksternal yang memengaruhi kualitas hidup ibu nifas yaitu dukungan sosial budaya, lingkungan kerja, dan dukungan tenaga kesehatan berupa pelayanan untuk ibu nifas yang bermutu, sedangkan faktor internal yang memengaruhi kualitas hidup ibu nifas sendiri berupa faktor demografi, cara persalinan, dan keinginan/pilihan untuk menyusui anaknya. Menyusui menjadi aspek yang sangat penting dalam mengoptimalkan kesehatan dan kesejahteraan bayi karena memberikan manfaat baik jangka pendek dan jangka panjang untuk ibu, anak-anak, keluarga, dan masyarakat (Victoria, C. G., et al., 2016). Menyusui dikategorikan menjadi tiga kategori pola yakni menyusui eksklusif, menyusui

predominan dan menyusui parsial (Kemenkes RI, 2014). Data Riskesdas Indonesia (2018) melaporkan sebesar 58,2% ibu yang melakukan IMD dan 41% yang melanjutkan menyusui sampai kurang dari 6 bulan. Cakupan ASI eksklusif tahun 2019 di Puskesmas Prambanan 81,4%, hal ini masih di bawah rata-rata kabupaten Sleman sebesar 82,25 % dan belum mencapai target renstra yaitu 84%. Penerapan menyusui yang belum dilakukan oleh semua ibu dipengaruhi beberapa faktor seperti faktor pengetahuan, faktor sosial budaya, faktor meniru teman yang tidak menyusui, faktor psikologis, faktor fisik, faktor perilaku, dan faktor tenaga kesehatan (Soetjiningsih, 2012). Untuk meningkatkan pemahaman dan membantu pemerintah maka kami berperanserta dalam bidang Kesehatan bagi Kesehatan ibu dan anak khususnya Wanita usia subur dengan peningkatan pengetahuan dan kualitas hidup Wanita usia subur dengan melakukan penyuluhan, deteksi dini masalah menyusui dan pelatihan penatalaksanaan penanggulangan payudara bengkak pada ibu menyusui dengan kompres daun kobis.

**BAHAN DAN METODE**

Kegiatan yang dilakukan adalah memberikan penyuluhan, deteksi dini masalah menyusui dan pelatihan penatalaksanaan penanggulangan payudara bengkak pada ibu menyusui dengan kompres daun kobis. Sasaran kegiatan ini adalah Wanita usia subur di desa Madurejo, Prambanan, Sleman yang dihadiri oleh 35 peserta ibu menyusui. Waktu pelaksanaan kegiatan 30 Oktober 2021, 14 Desember 2021 dan 16 Januari 2022. Penyampaian materi dengan metode ceramah dan tanya jawab pada kegiatan pertama dan kedua, untuk kegiatan ketiga dilaksanakan dengan metode demonstrasi Langkah-langkah penatalaksanaan penanggulangan payudara bengkak dengan kompres daun kobis.

**HASIL**

Tabel 1. Data jumlah anak peserta pada kegiatan Pengabdian masyarakat



Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa data jumlah anak pada peserta pengabdian masyarakat Di Desa Madurejo Kecamatan Prambanan Sleman Yogyakarta dari 35 peserta ibu menyusui yang sebagian besar yaitu 57.14% atau 20 peserta dengan jumlah anak yang dimiliki adalah 1, dan yang paling terendah mempunyai jumlah anak 3 dengan prosentase 11.42% atau 6 peserta. Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan dan pelatihan, para peserta :

1. Mampu mengetahui dan mengerti tentang teknik menyusui yang baik dan benar
2. Mampu mengetahui dan mengerti tentang masalah-masalah menyusui
3. Mengetahui dan mengerti mengenai penatalaksanaan masalah dalam menyusui
4. Dapat mempraktikkan penatalaksanaan permasalahan menyusui

**PEMBAHASAN**

Dari tabel 1 menunjukkan bahwa dari 35 peserta ibu menyusui yang sebagian besar yaitu 57.14% atau 20 peserta dengan jumlah anak 1, dan yang paling terendah mempunyai jumlah anak 3 dengan prosentase 11.42% atau 6 peserta. Menyusui merupakan proses alamiah, hampir semua ibu dapat menyusui bayinya tanpa bantuan dari orang lain. Namun kenyataannya tidak semua ibu dapat menyusui

dengan teknik menyusui yang benar. Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan menyusui diantaranya usia, paritas, pendidikan, status pekerjaan, masalah payudara, usia gestasi dan berat badan lahir. Menyusui adalah suatu proses alamiah, walaupun demikian dalam lingkungan kebudayaan kita saat ini melakukan hal yang alamiah tidaklah selalu mudah sehingga perlu pengetahuan dan latihan yang tepat. Fakta menunjukkan terdapat 40% wanita yang tidak menyusui bayinya karena banyak yang mengalami nyeri dan pembengkakan payudara. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di negara berkembang menunjukkan bahwa bayi yang tidak diberi Air Susu Ibu akan memiliki resiko 6-10 kali lebih tinggi meninggal pada beberapa bulan pertama kehidupan. Hal ini akan berdampak meningkatnya Angka Kematian Bayi (AKB).

Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional Republik Indonesia tahun 2011 menyampaikan bahwa pemberian ASI pada bayi masuk dalam salah satu tujuan *Sustainable Development Goals* (SDGs) tujuan ke-dua yaitu pada tahun 2030 seluruh Negara untuk berusaha menurunkan angka kematian neonatal setidaknya hingga 12 per 1000 Kelahiran Hidup salah satunya dengan memberikan ASI pada bayi dan balita (Bappenas, 2011). Manfaat ASI yang sangat besar di dukung oleh pemerintah Indonesia dengan gerakan peningkatan pemberian ASI (PP-ASI) diantaranya kebijakan pemerintah dalam undang-undang Kesehatan No.36 tahun 2009 yang membahas kesehatan ibu dan bayi pada bab VII Bagian kesatu dan Kebijakan terbaru Peraturan Pemerintah No.33 Tahun 2013 yang memaparkan tentang pemberian ASI eksklusif sampai mencapai target yang diharapkan. Riskesdas tahun 2014 mencatat secara nasional, bayi yang diberikan ASI Eksklusif sampai usia 6 bulan adalah 52%. Angka ini berada dibawah target Nasional yaitu 80% (Kemenkes RI, 2015).

Hasil Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia terdapat 38% atau sepertiga wanita di dunia tidak menyusui karena mengalami pembengkakan payudara (SDKI,2016). Pembengkakan payudara (*breast engorgement*) dapat terjadi pada hari ke tiga setelah melahirkan. Payudara yang bengkak akan terasa panas, sakit, dan nyeri pada perabaan (Rohmah, et al 2019). Pembengkakan payudara (*breast engorgement*) merupakan akibat dari adanya bendungan air susu karena ASI tidak dikeluarkan secara sempurna. Pada hari-hari pertama pasca persalinan tingkat pembengkakan antara 20% sampai dengan 85% (Widia, et al 2019).

Angka kejadian pembengkakan payudara diseluruh dunia adalah 1:8000 (Anandhi, Vanitha, & Sasirekha, 2017). Hasil penelitian bervariasi, mulai dari 20% hingga 77% (B. Boi et al., 2017). Hasil penelitian di Niloufer Hospital for Women and Children, India, ditemukan bahwa dari total 250.151 orang ibu, terdapat 11% ibu mengalami pembengkakan payudara (Sujatha, Ushari, Raghupati, & Kathi, 2017). Masalah menyusui yang dapat timbul pada masa pasca persalinan dini (masa nifas atau laktasi) adalah pembengkakan payudara (*breast engorgement*) atau disebut juga bendungan air susu. Bendungan air susu terjadi karena penyempitan duktus laktiferi atau oleh kelenjar-kelenjar tidak dikosongkan dengan sempurna atau kelainan pada puting susu. Wanita tidak menyusui dapat mengalami pembengkakan payudara, pembesaran ASI, dan nyeri payudara, yang memuncak pada hari ke-3 sampai ke-5 setelah melahirkan (Sari et al., 2020).

Intervensi untuk meningkatkan gejala pembengkakan payudara sangat dibutuhkan. Pembengkakan payudara (*breast engorgement*) jika tidak dilakukan intervensi dengan baik dapat berkembang menjadi mastitis, infeksi akut kelenjar susu, sehingga sangat dibutuhkan perawatan payudara untuk memperlancar pengeluaran ASI (Widia,et al 2019). Strategi yang digunakan untuk mencegah pembengkakan payudara secara farmakologis yaitu dapat diberikan terapi sistomatis sebagai analgetik seperti paracetamol dan ibuprofen untuk mengurangi rasa nyeri bengkak payudara. Secara non farmakologis seperti akupuntur, perawatan payudara, kompres panas dan dingin secara bergantian, perawatan payudara dapat membantu memperlancar pengeluaran ASI serta mencegah dan menangani masalah payudara. Namun, perawatan payudara dibutuhkan persiapan dan peralatan serta membutuhkan waktu yang cukup lama untuk pengompresan dan pemijatan setiap tahapnya, sehingga kompres daun kubis dapat dijadikan sebagai penanganan pembengkakan payudara yang nyaman dan dapat digunakan sendiri oleh ibu. Selain praktis dan aplikatif, persiapannya hanya memerlukan sedikit waktu dan biaya (Rohmah et al., 2019).

Teknik menyusui yang benar adalah cara memberikan ASI kepada bayi dengan perlekatan dan posisi ibu dan bayi dengan benar. Untuk mencapai keberhasilan menyusui diperlukan pengetahuan mengenai teknik-teknik menyusui yang benar. Indikator dalam proses menyusui yang efektif meliputi

posisi ibu dan bayi yang benar (*body position*), perlekatan bayi yang tepat (*latch*), keefektifan hisapan bayi pada payudara (*effective sucking*).

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, di implementasikan melalui peningkatan pengetahuan dan kualitas hidup wanita usia subur dengan penyuluhan tentang teknik menyusui yang benar, masalah-masalah menyusui dan pelatihan penatalaksanaan penanggulangan payudara bengkak dengan kompres daun kobis. Selain menambah pengetahuan, diharapkan ibu dapat melakukan deteksi dini dan penatalaksanaan jika terjadi payudara bengkak dengan kompres daun kobis.

## KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan penyuluhan dan pelatihan ini dapat disimpulkan bahwa pengetahuan ibu meningkat mengenai Teknik menyusui yang baik dan benar dan masalah-masalah pada proses menyusui, penatalaksanaan penanganan masalah pada proses menyusui serta meningkatnya kualitas bayi dan balita. Pendampingan masalah kesehatan ibu dan anak khususnya wanita usia subur dalam proses menyusui perlu lebih dioptimalkan lagi dengan bekerjasama dengan kader serta bidan Desa.

## REFERENSI

- Al, J. P., Mulyono, S., & Herlinah, L. (2020). *Kebidanan Pemberian ASI Eksklusif Melalui Dukungan Keluarga dan Self Efficacy*. 09(2), 164-171.
- Arista Apriani, Wijayanti<sup>2</sup>, D. W. (2018). *Efektivitas Penatalaksanaan Kompres Daun Kubis (Brassica Oleracea Var. Capitata) Dan Breast Care Terhadap Pembengkakan Payudara Bagi Ibu Nifas*, II(4), 238-243.
- Ayu, P., Ariescha, Y., Manalu, A.B., & Aini, N. (2020). Deli Serdang One of Common Problems Associated with Breastfeeding is Breastengorgement. This Breast Swelling can Cause the Mo. 2(2). Di Klinik Bersalin Kasih Ibu Deli Tua Kab. Deli Serdang Tahun 2019.
- BAPPENAS. (2011). *Rencana Aksi Nasional Pangan dan Gizi 2011-2015*. Diakses pada tanggal 13 Maret 2018, [Http:// www. 4Shared. Com/get/ 145Gboz/ Rencana Aksi Nasional Pangan](http://www.4Shared.Com/get/145Gboz/RencanaAksiNasionalPangan).
- Dahlan, A., Mubin, F., Mustika, D.N., 2013. Hubungan Status Pekerjaan Dengan Pemberian ASI Eksklusif Dikeluarkan. Palebon Kecamatan Pederungan Kota Semarang. [Http:// Jurnal. Unimus. Ac. Id](http://Jurnal.Unimus.Ac.Id).
- Denney, A.S., & Tewksbury, R. 2013. *How To Write a Literature Review*. Journal of Criminal Justice Education, 24(2), 218-234.
- Deswani, Gustina, Rochima. 2014. Efek Plasebo Kompres Daun Kol Dalam Mengatasi Pembengkakan Payudara Pada Ibu Postpartum. Jurnal Keperawatan Vol 2(3). Poltekkes Kemenkes Jakarta III.
- Dian Nintya Sari Mustika, Siti Nurjanah, dkk. (2018). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas*. In Akademi Kebidanan Griya Husada Surabaya.
- Fauziah, H. (2015). Efektifitas Supervised Breast Care Terhadap Pencegahan Pembengkakan Payudara Pada Ibu Nifas Di Rumah Sakit Wilayah Kecamatan Pontianak Selatan. JurnalProNers, 3(1). <http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/view/11394/10797>.
- Handayani Esti, Wahyu Pujiastuti. 2016. *Asuhan Holistik Masa Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta: Trans Medika.
- Harris, J.D., dkk. (2014). How To Write a Systematic Review. The American Journal of sports medicine, 42 (11), 2761-2768.
- Hasanah, N., Urbach, A., Farmasi, D., Kharisma, S., & Selatan, T. (2018). Uji Toksisitas Ekstrak Etanol Daun Kubis (*Brassica Oleracea Var Capitata L.*). Dengan Metode Brine Shrimp Lethality Test (BSLT). 2(1).
- Indriyani Diyan, Asmuji, Sri Wahyuni. 2016. *Edukasi Postnatal: dengan Pendekatan Family Centered Maternity Care (FCMC)*. Yogyakarta:Trans Medika.
- Maritalia, D. (2012). *Asuhan Kebidanan Nifas & Menyusui*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Mohrbacher, Nancy. (2010). *Breastfeeding Made Simple : Seven Natural Laws for Nursing Mothers* (2<sup>nd</sup> ed). New Harbinger Publications Inc. Oakland.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2017). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016*. Jakarta : Kemenkes.

- Kurnia dewani, Yetti Purnama. (2018). Pengaruh Kompres Daun Kubis Dingin Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri dan Pembengkakan Payudara Pada Ibu Postpartum, 06(02), 488-493.
- Pracaya. (2012). Kol Alias Kubis. Penebar Swadaya. Jakarta.
- Prasetyo, B. (2013). Budi Daya Sayuran Organik di Pot. Yogyakarta: Lily Publisher.
- Pratiwi, Y. S., Handayani, S., & Ariendha, D. S. R. (2019). Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Terhadap Pembengkakan Payudara Ibu Postpartum. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, 7(2), 19-23.
- Sari, V. K., Ningsih, W., & Putri, R. N. (2020). Efektivitas Kompres Daun Kubis(Brassica Oleracea Var. Capitata) Dan Breast Care Terhadap Pengurangan Pembengkakan Payudara Pada Ibu Nifas. *Voice of Midwifery*, 10(2), 929–939. <https://doi.org/10.35906/vom.v10i2.119>
- Widia, L., Ayu, D., & Pangestu, P. (2020). *No Title*. 8(1), 45–51.
- Zuhana, N. (n.d.). *Perbedaan Efektifitas Daun Kubis Dingin ( Brassica Oleracea Var . Capitata ) Dengan Perawatan Payudara Dalam Mengurangi Pembengkakan Payudara ( Breast Engorgement ) Di Kabupaten. 2.*